MH08D8975_7

VIETNAMESE

Những chứng bệnh về tim mạch
CARDIOVASCULAR DISEASE

REACH 2010

hapa

HEALTH ACCESS FOR PACIFIC ASIAN SENIORS

ssg

Những chứng bệnh về tim mạch (Cardiovascular Disease) là một trong những nguyên do chính gây tử vong cho mọi người không phân biệt giới tính, chủng tộc, và mầu da. Những bệnh về tim mạch bao gồm một số vấn đề liên quan đến tim, động mạch, và những tĩnh mạch cung cấp khí oxy tới bộ phận não và tim. Những bệnh tim mạch có thể dẫn tới nhiều vấn đề khác về tim bao gồm suy tim, tai biến mạch máu não, và nhồi máu cơ tim. Ba nguyên nhân thông thường gây ra những chứng bệnh về tim là hút thuốc, ăn uống thiếu phương pháp dinh dưỡng, và không hoạt động nhiều.

NHỮNG YẾU TỐ NGUY HIỂM VỀ BỆNH TIM

- Cao máu & cao mỡ
- Tiểu đường
- Hút Thuốc
- Những vị cao niên từ 60 tuổi trở lên có nhiều nguy cơ hơn
- Những thân nhân họ hàng có tiền sử của bệnh tim
- Cơ thể thiếu hoạt động và ăn uống không đều hòa
- Quá lượng cân trung bình và béo phì
- Căng thẳng quá độ

NHỮNG TRIỆU CHỨNG VỀ BỆNH TIM

- Cao máu & cao mỡ
- Nhịp tim đập không được bình thường
- Hơi thở ngắn và khó thở
- Mệt mỏi và chóng mặt
- Ngực đau không bình thường, thấy khó chịu nửa phần trên
- Chân và bàn chân bị xưng
- Buồn nôn hoặc toát mồ hôi lạnh

NHỮNG DẤU HIỆU CỦA NHỒI MÁU CƠ TIM CÓ THỂ XẢY RA

- Căng thẳng, lo lắng, và đau ngực liên tục
- Đau từ bên vai trái và xuống cánh tay
- Tay trái cảm thấy tê
- Khó thở
- Chứng ợ chua không thuyên giảm
- Tim đập nhanh và mạnh
- Buồn nôn và toát mồ hôi lạnh
- Đau cổ

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

- Tai biến mạch máu não xẩy ra khi có một sự tắc nghẽn hoặc vỡ mạch máu vận chuyển tới bộ óc. (Máu đóng cục hay chảy máu trong óc)
- Có nhiều triệu chứng của tai biến mạch máu não có thể xẩy ra bất ngờ:
  - Bị tê hoặc yếu chân, tay, mặt, và đặc biệt một nửa của thân thể
  - Bị rối loạn, khả năng hiểu và nói có vấn đề
  - Một hoặc hai mắt bị trở ngại thị lực
  - Đi lại kho khăn, chóng mặt, và mất thăng bằng
  - Nhức đầu nghiêm trọng không rõ nguyên nhân

CAO MÁU

- Bệnh cao máu chỉ xẩy ra khi áp xuất của máu trên thành động mạch quá mạnh
- Áp xuất máu bình thường là 120 trên 80 (Quý vị nên tham khảo với bác sỉ của mình nếu áp xuất của quý vị cao hoặc thấp hơn bình thường)
- Cao máu có thể dẫn tới nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, suy thận, giảm thị lực, và những chứng bệnh liên quan tới tim

CAO MỠ TRONG MÁU

- Cao mỡ trong máu khi quý vị có nhiều chất mỡ trong tĩnh mạch
- Lượng mỡ bình quân là 200mg/dL hoặc nếu cao hơn sẽ dẫn đến nguy cơ về bệnh tim
- Có hai loại chất mỡ trong máu. Chất mỡ tốt giảm nguy cơ về bệnh tim và chất mỡ xấu làm tăng nguy cơ bệnh tim (Quý vị nên tham khảo bác sĩ của quý vị về phương pháp tăng chất mỡ tốt và giảm chất mỡ xấu)

QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ ĐỂ GIẢM NGUY CƠ PHÁT TRIỂN CỦA NHỮNG BỆNH VỀ TIM?

- Nên nói chuyện với bác sĩ về tiền sử bệnh trạng của gia đình quý vị. Yêu cầu bác sĩ khám tổng quát hàng năm
- Ngừng hút thuốc
- Nên ăn uống điều hòa, ít nhất 5 khẩu phần rau quả mỗi ngày
- Tập thể thao điều độ (Nên đi bộ 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần)
- Giảm sự căng thẳng
- Giữ huyết áp đừng lên cao
- Giữ lượng mỡ trong máu đừng lên cao
- Giữ trọng lượng cơ thể quân bình
- Tham khảo với bác sĩ về cách thức ăn uống để giảm nguy cơ những bệnh về tim mạch.

Nếu Quý Vị Dùng Những Dịch Vụ Y Tế Công Cộng, Quý Vị Có Quyền Đòi Hỏi Thông Dịch Viên Nếu Quý Vị Không Thông Thạo Tiếng Anh

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc 213-553-1884 hoặc 714-590-7945

Cardiovascular Disease (CVD) is the major cause of death for both men and women among all racial and ethnic groups. CVD includes a number of problems with heart, arteries, and veins that supply oxygen to the brain and heart. CVD may lead to many heart problems, including heart disease, stroke, and heart attack. The three most common behaviors that cause CVD are smoking, poor diet, and inactive lifestyle.

The Risk Factors of Cardiovascular Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Age 60 and over are at a higher risk
- Family History of Heart Disease
- Physical Inactivity & Poor Diet
- Overweight/Obesity
- Too much stress

Signs of Heart Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Irregular heart beats
- Shortness of breath & difficulty breathing
- Fatigue or dizziness
- Unusual chest pains, discomfort in other areas of upper body
- Swelling in the legs and feet
- Nausea or sweating

These are Signs of Heart Attack that Can Occur

- Tightness, pressure, and pain of chest that doesn't go away
- Pain in the left shoulder that goes down to the arm
- Numbness in left arm
- Difficulty breathing
- Unresolved heartburn
- Heart pounding, beating fast
- Nausea, cold sweats
- Neck pain (pain in the back of the neck)

Stroke

- Stroke occurs when there is a break or blockage of your blood flow to the brain (or blood clot or bleeding in your brain)
- These are signs of stroke which can occur suddenly:
    - Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
    - Confusion, trouble speaking, or understanding
    - Trouble seeing in one or both eyes
    - Trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
    - Severe headache with unknown cause

High Blood Pressure

- High blood pressure is when the pressure of blood against the artery wall is too strong
- Normal blood pressure is 120 over 80 (You should see your Doctor if your pressure is higher or lower than normal)
- High Blood Pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, damage to the eyes and heart disease

High Blood Cholesterol

- High Blood Cholesterol is when you have too much fat (waxy, fat-like substance) in your veins
- A cholesterol level of 200 mg/dL or higher put you at risk of heart disease
- There are two types of cholesterol. The good cholesterol decreases your risk of heart disease and the bad cholesterol increases your risk of heart disease (please ask your doctor about ways to increase good and lower bad cholesterol)

What Should You Do To Decrease the Risk of Developing Cardiovascular Disease?

- Talk to your doctor or health care provider about your family medical history.
  Ask your doctor to perform regular physical exam
- Stop smoking
- Eat a balanced, healthy diet to include five or more servings of fruits and vegetables per day
- Exercise regularly (such as walking at least 30 minutes on five or more days of the week)
- Reduce stress
- Control high blood pressure
- Control Cholesterol
- Weight management
- Ask a doctor or health provider for a list of recommended food to reduce your risk of heart disease

For more information contact:

Main Office:
Special Service for Groups, Inc.
Older Adults Program
605 W. Olympic Blvd. Suite #600
Los Angeles, CA. 90015
Tel. (213) 553-1884

Satellite Office:
ocapica
ORANGE COUNTY ASIAN AND PACIFIC ISLANDER COMMUNITY ALLIANCE
Orange County Asian & Pacific Islander
Community Alliance
12900 Garden Grove Blvd., Suite #214
Garden Grove, CA. 92843
Tel. (714) 590-7945

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.